

TARTU ÜLIKOOL
Psühholoogia instituut

Kadi Peedo

**ÕPETAJA TOETUSE TAJUMINE ÕPILASTEL JA SELLE
MÕJU MOTIVATSIOONILE NING KEHALISELE
AKTIIVSUSELE VÕRU LINNA KOOLIÕPILASTEL**

Seminaritöö

Juhendaja: Triin Hannust

Läbiv teema: Spordimotivatsioon

Tartu 2012

KOKKUVÕTE

Õpetaja toetuse tajumine õpilastel ja selle mõju motivatsioonile ning kehalisele aktiivsusele Võru linna kooliõpilastel

Selle töö eesmärgiks oli uurida õpetaja toetuse tajumist õpilastel ning selle mõju motivatsioonile ning kehalisele aktiivsusele. Uurimuses osales ühtekokku 149 õpilast (70 poeglast ja 79 tütarlast), vanuses 14.-16. eluaastat. Töö viidi läbi täites ankeetküsitlust kolmel korral. Hinnati õpetaja poolt õpilaste iseseisvuse toetamist, motivatsiooni kehalises kasvatuses ning õpilaste osalust kehalises tegevuses. Töös püstitatud hüpotees, et õpetaja toetuse tajumine kehalises kasvatuses ning vabal ajal kehaliste harjutustega tegelemisel on positiivselt seotud õpilase motivatsiooniga, leidis kinnitust.

Abstract

Perceiving teachers' support and its influence on students' motivation and physical activity on the example of pupils in Võru

The current study aims to find out how students perceive teachers' support, and how that affects students' motivation and general physical activity. 149 pupils aged 14 to 16 years (70 boys and 79 girls) took part in this study. The survey is founded on questionnaires which were carried out three times. How teachers support students' self-sufficiency, students' motivation in physical education and their overall participation in physical activities were evaluated. The results showed that teacher's support in physical education and doing physical activities in free time are positively linked to a student's motivation.

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Kirjanduse ülevaade	5
1.1 Motivatsioon kehalise aktiivsuse mõjutajana.....	5
2. Hüpoteesid	7
3. Metoodika	7
3.1 Katseisikud.....	7
3.2 Protseduur.....	8
4. Töö tulemused	9
4.1 Kasutatavate küsimustike faktorstruktuuri valiidsus.....	9
4.2 Seosed õpetaja toetuse tajumise ja kehalise kasvatuse ning vabal ajal kehaliste harjutustega tegelemise motivatsioonide vahel.....	9
4.3 Seosed õpetaja toetuse tajumise ja kehalise kasvatuse ning vabal ajal kehaliste harjutustega tegelemise motivatsioonide erinevuse võrdlus 14. ja 16. aasta vanustel õpilastel ning poeglastel ja tütarlastel.....	10
5. Töö tulemuste arutelu	12
6. Järeldused	14
Kasutatud kirjandus	15
Lisa	18
Lisa 1.....	18
Lisa 2.....	25
Lisa 3.....	41

SISSEJUHATUS

On teada, et regulaarne kehaline aktiivsus on hea tervisliku seisundi eeldus ning mõjub elukvaliteedile positiivselt kõikides vanustes (Duda & Nichols, 1992; Soonets, Loko jt., 1997; Viru, 1999). Kehaline aktiivsus on keha liikumine lihaskontraktsiooni tulemusel, mis suurendab oluliselt inimese energia kulutamist (Jürimäe, 1996). Mõiste alla mahub ka aktiivne puhkus, sportimine, kodused tööd jne (Maaroos, 1997).

Samas on tänapäeva noored üha passiivsemaks muutunud spordi suhtes. Neid ei huvita enam sport vaid hoopis arvutid, televisioon ja sõpradega koos olemine. Võimust on võtnud mitmed arvutimängud ja programmid. Selle tulemusena võib eeldada, et nad on kehaliste võimete poolst nõrgemad võrreldes teiste oma eakaaslastega, kes spordiga tegelevad. Samuti on neil negatiivseid paheid rohkem. Mõningates kohtades tuuakse vabanduseks, et pole kohta kus harjutada, pole aega ja üksinda ei taha. Samas pole tervisejooksu jaoks spordiklubi vaja, seda saab metsas või mõnel kõrvalisel teel harrastada. Kuna ilmselt leiaks ka aega, tekibki küsimus kas vähese füüsilise aktiivsuse põhjuseks on see, et lapsed ei tunneta selleks vajadust või puudub neil ka täiskasvanute toetus ja eesküju. Näiteks on varasemalt leitud mõlema lapsevanema mõju lapse kehalisele aktiivsusele (Cottlieb & Chen, 1985; Gregson & Colley, 1986). Mõningad uurimused on tõestanud, et emade kehaline aktiivsus mõjutab tüdrukuid ja isade kehaline aktiivsus mõjutab nii poisse kui tüdrukuid (Gregson & Colley, 1986). Samas kogevad paljud noored inimesed just läbi kehalise kasvatus erinevaid füüsilisi tegevusi ja need kogemused võivad määrata kaasa löömise vabal ajal (Pate et. al., 1995). Kuna enamasti meeldib kehalise kasvatus tund rohkem poistele kui tüdrukutele, võib oletada, et poisid tegelevad ka pärast kooli spordiga. Vanuse kasvades võib see järjest suurened. Samas kui kehalise kasvatus õpetaja teeb tunni järjepidevalt ebameeldivaks, ei tunnusta õpilast ega anna piisavalt iseseisvust, siis on oodata, et motivatsioon tegelemaks kehaliste harjutustega vanuse kasvades järjest väheneb. Käesolevas töös uuritaksegi kui palju on tänapäeva õpilased üldse kehalise kasvatus tunniks ja kehaliseks tegevuseks nende vabal ajal motiveeritud ning kui palju aitavad sellele kaasa õpetaja selline käitumine, mis toetab õpilaste autonoomsust. Uuritakse ka seda, kas poisid ja tüdrukud tajuvad õpetaja poolset toetust erinevalt.

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

1.1 Motivatsioon kehalise kasvatuses mõjutajana

Tänapäeva kehalise kasvatuses kõige tähtsamaks ülesandeks on valmistada lapsi ette elukestvaks kehaliseks tegevuseks (Sallis & McKenzie, 1991). On aga ammu teada, et lapsed õpivad läbi tegevuse. Oluline on harjutamise aktiivsus ja nende haaratus tegevusse. Vaatamata osalemisele kehalises kasvatuses võib ikkagi tekkida olukord, kus õpilane ei omanda teatud liigutusvõimust või ei saavuta kehaliste võimete arengut. Selle põhjuseks võib olla kehaline või vaimne piiratus, ebaküpsus või eale mittevastav liigutusvõimuste areng. Tihti on põhjuseks aga motivatsiooni puudus, st. õpilased ei soovigi sellel alal midagi saavutada. Nad suhtuvad kehalisse tegevusse ükskõikselt. Õpetaja ülesandeks on õpilasi motiveerida, haarata õpilasi tegevustesse mis on neile vastuvõetavad ja jõukohased nii kehalise arengu kui ka väljakujunenud oskuste poolest.

Enamus motivatsioonilaseid uuringuid kehaliste harjutuste ja spordi valdkonnas on püüdnud määratleda erinevaid faktoreid, mis võivad mõjutada indiviidi sisemist või välist motiveeritust kehalise aktiivsuse suhtes. Enamkasutatud teooriad motivatsiooni uurimiseks spordi valdkonnas on olnud enesemääratlemise teooria (Deci, Ryan, 1985, 1991; Frederick, Ryan, 1995; Ryan, Deci, 2000) ja Vallerandi (1997). Enesemääratlemise teooria (*Self-Determination Theory*) järgi kujuneb motivatsioon sotsiaalsete faktorite ja inimese individuaalsete omaduste interaktsiooni tagajärjel. Sotsiaalsed faktorid mõjutavad motivatsiooni kujunemist läbi psühholoogiliste vahendajate ning kujunenud motivatsioon (sisemine või välimine) viib omakorda teatavate tagajärgedeni (harjutamise jätkamine/katkestamine, sagedus jm). Enesemääratlemise teooria kohaselt osalevad individid tegevustes, mis rahuldavad nende kolme fundamentaalset vajadust, milleks on kompetentsuse, autonoomsuse ja seotuse vajaduse rahuldamine (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000, 2002).

Deci ja Ryan (1985) ning Ryan ja Deci (2000, 2002) enesemääratlemise teooria kohaselt osalevad individid tegevustes, mis rahuldavad nende kolme fundamentaalset vajadust, milleks on kompetentsuse, autonoomsuse ja seotuse vajaduse rahuldamine. Autonoomsuse tajumine viitab sellele, et inimesel on võimalik endal teha teadlikke otsuseid ja valikuid ning ta on ise oma käitumise algataja. Autonoomsuse tajumine on hõlbustatud siis, kui inimeste tegevust ja käitumist ei kontrollita sundival moel ning kui inimestele pakutakse valikuid seal, kus see on võimalik. Kompetentsuse tajumine viitab sellele, et inimesed on võimelised efektiivselt tegutsema ning on suutelised avaldama mõju ümbritsevale keskkonnale. Kompetentsuse tajumine on hõlbustatud siis, kui inimesele pakutakse optimaalselt väljakutsuvaid ülesandeid

ning varustatakse positiivse asjakohase tagasisidega. Seotuse tajumine viitab sellele, et inimesed tunnevad sidet ja kuuluvust gruppi ning seotuse tajumine on hõlbustatud siis, kui inimesed tajuvad heakskiitu, tunnustust, ja hoolivust teiste poolt. Kui tegevuses osalemine täidab need inimese kolm vajadust, siis on tegevus meeldiv ja nauditav ning valitud ilma välise surveta (Hollembek, Amorose, 2005).

Enesemääratlemise teooria (Ryan, Deci, 2000, 2002) kontseptsioonile tuginedes võib õpilaste aktiivsus kehalises kasvatuses olla mõjutatud sellest, millisel määral tunnis osalemine soodustab või rahuldab nende vajadust kompetentsuse, autonoomsuse ja seotuse tajumise järele. Kui need vajadused kehalises kasvatuses osaledes rahuldatakse, siis suure tõenäosusega osaleb õpilane seal sisemiselt motiveerituna ning tema tegevuse eesmärgiks võib saada nii lihtsalt rõõm, mida õpilane tunneb mängust või tantsulisest liikumisest, kui ka suurenenud uhkuse ja enesega rahulolu tunne, mis kaasneb iga eduka katse või liigutusega (Hein, 1999).

Enesemääratlemise teooria järgi on kolm erinevat sisemise motivatsiooni tüüpi (Deci & Ryan, 1985; 1991). Soov uute teadmiste (*Intrinsic Motivation to Know*) järele hõlmab indiviidi tahet õppida, avastada ja proovida mõista midagi uut. Sellise motivatsiooni puhul oleks sportimise motivaatoriks rahulolu millegi uue õppimisest spordi tegemise käigus. Sooritus (*Intrinsic Motivation Toward Accomplishments*) ajendab sportima rahulolu pärast, mis saadakse millegi täideviimisel või loomisel, näiteks mingi keeruka treeningutehnika valdamisel. Stimulatsiooni soovi (*Intrinsic Motivation to Experience Stimulation*) kirjeldab soov sportimise ajal kogeda stimuleerivaid elamusi, näiteks sensoorseid või esteetilisi elamusi, rõõmu ja põnevust.

Eesti kooliõpilastega läbi viidud uurimus näitas, et sisemistel motiividel on otsene mõju kavatsusele osaleda kehalises tegevuses peale kooli lõpetamist (Hein jt. 2004). Optimaalne väljakutse, tulemuste üle enesekontrolli ja enese kompetentsuse tajumine on leitud olevat iseäranis tähtsad sisemise motivatsiooni suurendamisel (Deci, Ryan, 1985).

Kui aga õpilase psühholoogilised vajadused tunnis osaledes ei leia rahuldamist, siis domineerivaks motivatsiooni liigiks saab tõenäoliselt väline motivatsioon. Väline motivatsioon on selline, mis innustab õppijat väljastpoolt saadud impulsside tagajärjel tegutsema teatud viisil (Hein, 1999). Väliselt motiveeritud inimesed teevad sporti, kuna tunnevad, et see annab nende ellu midagi olulist juurde. Näiteks võidakse teha sporti, kuna usutakse, et inimene peab hea välja nägema, selleks, et mingit autasu saada, aga ka seetõttu, et soovitakse treenerile heameelt valmistada või vanemate ootustele vastata. Samas on leitud, et välised auhinnad ja hinnangud võivad ajajooksul sisemist motivatsiooni tunduvalt vähendada. Kui näiteks iseenesest väga

huvitava testi tegemise eest testitavale maksta, siis kahandab see tema sisemist motivatsiooni. Tihtipeale pole väliselt motiveeritud käitumise stiimuliks mitte auhind ise, vaid selle saamine (Beck, 1983).

Vallerand (1997) esitas järgmise motivatsioonilise järgnevuse: sotsiaalsed faktorid -> psühholoogilised vahendajad -> motivatsiooni tüübid -> tagajärjed. See tähendab, et ka sotsiaalsed faktorid (näiteks: õpetajate tagasiside, edu/ebaedu, võistlus/koostöö) mõjutavad kompetentsuse, autonoomsuse ja seotuse taju, mis lõppkokkuvõttes määratleb nende motivatsiooni (Deci, Ryan, 1985; Hollembek, Amorose, 2005). Autonoomsust toetavad kehalise kasvatuses õpetajad on need, kes tõenäolisemalt edendavad loomuomast motivatsiooni ja käitumuslikku järjepidevust oma õpilastes vabal ajal sest autonoomsuse tajumine kasvatuslikus kontekstis mõjutab nende kavatsusi ja füüsilist aktiivsust vabal ajal (Hagger, 2003).

Sellest tulenevalt ongi käesoleva töö eesmärgiks vaadelda õpetaja toetuse tajumist õpilastel ja selle seost motivatsiooni ning kehalise aktiivsusega.

2. HÜPOTEESID

Käesoleva töö eesmärgiks oli vaadelda õpetaja toetuse tajumist õpilastel ja selle mõju motivatsioonile ning kehalisele aktiivsusele. Tulenevalt eesmärgist osutus vajalikuks ka küsimuste struktuuri kontrollimine.

Töös kontrolliti järgmisi hüpoteese:

1. Õpetaja toetuse tajumine kehalises kasvatuses ning vabal ajal kehaliste harjutustega tegelemisel on positiivselt seotud õpilaste motivatsiooniga.
2. Poised tajuvad õpetaja poolset toetust rohkem kui tüdrukud.

3. METOODIKA

3.1 Katseisikud

Uurimuses osales ja küsimustikule vastas 149 Võru Kesklinna Gümnaasiumi (70 poeglast ja 79 tütarlast) kaheksanda (86 õpilast), üheksanda (39 õpilast) ja kümnenda (24 õpilast) klassi õpilast. Õpilaste vanuseline jaotus on järgmine: 14- aastaseid oli 78, 15-aastaseid 39 ja 16-aastaseid 32. Andmete analüüsimise eel jaotati vaatlusalused gruppidesse. Grupid moodustati lähtuvalt vanusest ja soost.

3.2 Protseduur

Uurimuse läbiviimiseks saadi luba kooli direktorilt ja klassijuhatajalt. Õpilased osalesid uurimusel (täites küsimustikku) vabatahtlikult kolmel korral oma klassiruumis. Küsimustikud olid tõlgitud eesti keelde töö autori poolt. Enne küsimustike täitmist selgitati uurimuse eesmärki, anti juhiseid selle täitmiseks ning kinnitati, et nende vastused jäävad konfidentsiaalseks. Küsimustiku täitmine võttis aega 10-15 minutit. Esimese ja teise küsimustiku vaheks oli üks nädal ning teise ja kolmanda üks kuu. Nädalane vahe I ja II mõõtmise vahel on vajalik selleks, et õpilastele ei avaldaks kehalise kasvatuse valdkonna motiivide kohta esitatavad küsimused mõju vaba aja kehalise tegevuse valdkonna kohta esitatavatele motiividele. Viienädalane testidevaheline periood rakendati vastandamiseks eelnevate meta-analüütiliste uurimustega planeeritud käitumise teooriast, mis on liigitanud kavatsuste ja käitumise proksimaalsed mõõtmised kui 4 nädalat ja vähem, ja distaalsed mõõtmised suuremad kui 4 nädalat (Hagger et al., 2002b). Mida suurem on ajaperiood, seda kindlam võib uurija olla põhjalikkuse laiahaardelise efekti robustsuses.

Spordiõhkkonna küsimustiku modifitseeritud versiooni kasutati õpetaja poolt õpilaste iseseisvuse toetuse hindamiseks kehalise kasvatuse ajal (Baard, Deci, & Ryan, 2000). Spordiõhkkonna küsimustiku sõnastus oli kergelt muudetud, et täpsustada kehalist kasvatust. Motivatsiooni hindamiseks kehalise kasvatuse valdkonnas kasutati Ryan & Connell (1989) küsimustikku.

Nädal hiljem küsiti uuringus osalejatelt kui palju kordi nädalas nad harjutasid viimase kuue kuu jooksul, kasutades selleks Bagozi & Kimmeli (1995) formuleeringut ning õpilaste motivatsiooni hindamiseks kehalise kasvatuse tunnis kasutati Mullan, Markland ja Ingledow (1997) poolt välja töötatud küsimustikku. Küsimustik mõõdab õpilaste motivatsiooni järgnevaid liike kehalises kasvatuses:

- Väline motivatsioon (Extrinsic regulation)
- Sisemine motivatsioon (Intrinsic motivation)
- Introjektsioon (Introjected regulation)
- Identifitseeritud motivatsioon (Identified regulation)

Et saada ühte konkreetset autonoomse motivatsiooni mõõtu arvutati Guay, Mageau ja Vallerandi (2003) poolt välja töötatud meetodit kasutades suhtelise autonoomsuse indeks (RAI, Relative Autonomy Index). Tajutud põhjuslikkuse (locus of causality) küsimustiku küsimuste osatähtsus määrati vastavalt: sisemine motivatsioon +2; identifitseeritud regulatsioon +1; introjektsioon -1; ja väline regulatsioon -2.

Kolmas küsimustik viidi läbi üks kuu pärast teise küsimustiku läbiviimist. Küsimustik koosnes kahest osast. Esimese osa kahe küsimuse abil (Godin & Shepard, 1985) hinnatakse õpilaste osalust kehalises tegevuses viimase nelja nädala jooksul.

Andmete analüüsiks kasutati statistika programmi SPSS.10.0.

4. TÖÖ TULEMUSED

4.1 Kasutatavate küsimustike faktorstruktuuri valiidsus

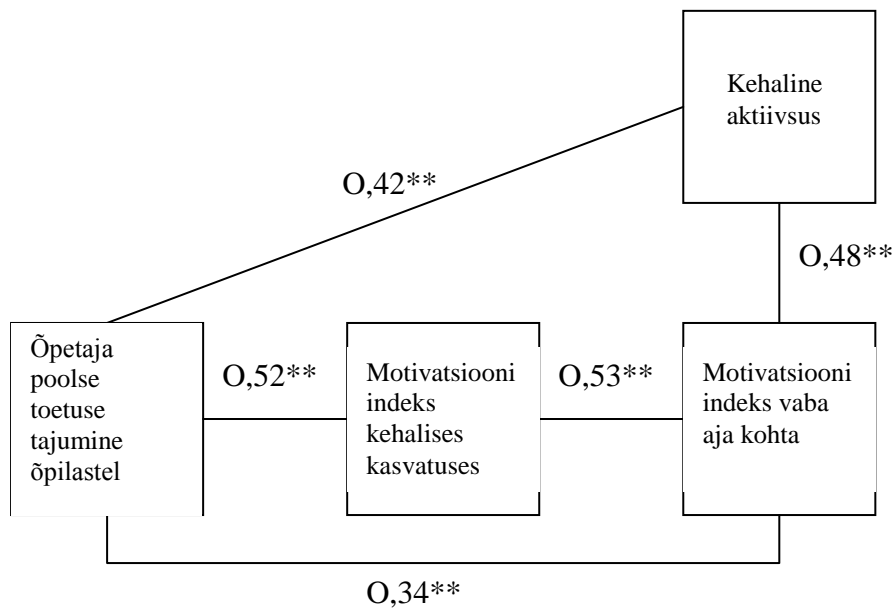
Selgitamaks kasutatavate küsimustike sobivust, viisin läbi kinnitava faktoranalüüsi suurima tõepära meetodil (maximum likelihood). Tulemused näitasid käesoleval populatsioonil kogutud andmete head vastavust mudelile.

Motivatsiooni hindamiseks kehalise kasvatus valdkonnas kasutatud Ryan & Connell (1989) küsimustiku faktorstruktuuri sobivuse parameetrid ($\chi^2/df = 116,067 : 87=1,33$) osutasid selle valiidsusele ja seega sobivaks kasutamaks neid antud kontingendi motivatsiooni liikide hindamiseks.

Motivatsiooni hindamiseks vaba aja kohta kasutatud Ryan & Connell (1989) küsimustikku faktorstruktuuri sobivuse parameetrid ($\chi^2/df = 76,310 : 62=1,23$) osutasid samuti selle valiidsusele ning seega sobivaks kasutamaks neid antud kontingendi motivatsiooni liikide hindamiseks.

4.2 Seosed õpetaja toetuse tajumise ja kehalise kasvatus ning vabal ajal kehaliste harjutustega tegemise motivatsioonide vahel

Selgitamaks seda, kuidas õpetaja toetuse tajumine on seotud kehalise kasvatus ning vabal ajal kehaliste harjutustega tegemise motivatsioonidega, viisime läbi korrelatsioonianalüüsi. Tulemused on toodud joonisel 1. Tulemused näitasid, et õpetaja toetuse tajumine õpilastel on tugevalt korrelatiivses seoses kehalise kasvatus ning vabal ajal kehaliste harjutustega tegemise motivatsioonidega.



** $p < 0,01$

Joonis 1. Korrelatiivsed seosed õpetaja toetuse tajumise ja kehalise kasvatuses ning vabal ajal kehaliste harjutustega tegemise motivatsiooni näitajate vahel.

4.3 Seosed õpetaja toetuse tajumise ja kehalise kasvatuses ning vabal ajal kehaliste harjutustega tegelemise motivatsioonide 14. ja 16. aasta vanustel õpilastel ning poeglastel ja tütarlastel.

Tabelis 1. on toodud 14. ja 16. aastaste õpilaste võrdlus õpetaja toetuse tajumise ja kehalise kasvatuses ning vabal ajal kehaliste harjutustega tegelemise motivatsioonide kohta. Nagu tabelist selgub, omab statistilist olulisust vaid 14. ja 16. aastaste õpilaste motivatsioon kehalises kasvatuses. Teiste kohta statistiline olulisus puudus, küll aga oli motiveeritus vabal ajal ja kehalises kasvatuses 16. aastastel kõrgem kui 14. aastastel. Samas 14. aastased on kehaliselt aktiivsemad.

Tabel 1. Õpetaja toetuse tajumise ja kehalise kasvatuses ning vabal ajal kehaliste harjutustega tegelemise motivatsioonide erinevuse võrdlus 14. ja 16. aasta vanustel õpilastel

	Vanus	Vastajaid	Keskmine	SD	SD viga	p
Motivatsiooniindeks kehalises kasvatuses	14	78	1,0192	2,6375	0,2986	0,48
	16	32	1,3797	1,8796	0,3323	
Motivatsiooniindeks vaba aja kohta	14	78	4,3237	3,9238	0,4443	0,21
	16	32	5,3906	4,2715	0,7551	
Kehaline aktiivsus	14	78	4,1218	1,3985	0,1583	0,25
	16	32	3,7969	1,2369	0,2187	
Õpetaja poolse toetuse tajumine õpilastel	14	78	4,0205	1,0372	0,1174	0,01
	16	32	4,7208	0,9964	0,1761	

Märkus: SD = standardhälve; p = olulisus

Rasvaselt märgitud korrelatsioonid on olulised

Soolise erinevuse võrdlus on toodud tabelis 2. Siit selgus, et on täiesti olemas statistiliselt oluline korrelatiivne seos kehalise kasvatuses ja vaba aja kohta. Õpetaja poolse toetuse tajumise ja kehaline aktiivsus aga ei ole statistiliselt oluline. Uurimuses selgus, et poisid tajuvad õpetaja poolset toetust rohkem kui tütarlapsed. Samas tütarlapsed on poeglastest kehaliselt aktiivsemad, aga see pole statistiliselt oluline.

Tabel 2. Õpetaja toetuse tajumise ja kehalise kasvatuses ning vabal ajal kehaliste harjutustega tegelemise motivatsioonide erinevuse võrdlus tütarlaste ja poeglaste seas

	Sugu	Vastajaid	Keskmine	SD	SD viga	p
Motivatsiooniindeks kehalises kasvatuses	Poisid	70	1,8514	2,6375	0,2863	0,01
	Tüdrukud	79	0,9070	1,8796	0,2780	
Motivatsiooniindeks vaba aja kohta	Poisid	70	4,1179	3,9238	0,5057	0,02
	Tüdrukud	79	5,7629	4,2715	0,4839	
Kehaline aktiivsus	Poisid	70	4,0357	1,3985	0,1510	0,45
	Tüdrukud	79	4,1835	1,2369	0,1553	
Õpetaja poolse toetuse tajumine õpilastel	Poisid	70	4,3229	1,0372	0,1061	0,49
	Tüdrukud	79	4,1966	0,9964	0,1294	

Märkus: SD = standardhälve; p = olulisus

Rasvaselt märgitud korrelatsioonid on olulised

5. TÖÖ TULEMUSTE ARUTELU

Antud uurimuses uuriti õpetaja toetuse tajumist õpilastel ja selle mõju motivatsioonile ning kehalisele aktiivsusele. Teostati ka faktoranalüüs uurimistöös kasutatud küsimustike valiidsuse kohta.

Küsimustike valiidsuse kontrollimist peeti antud töös vajalikuks, sest küsimustikud tõlgiti inglise keelest. Faktoranalüüs näitasid head valiidsust kõikide küsimustikus olnud küsimuste jaotumise kohta vastavatesse faktoritesse ning seega võib väita, et antud küsimustiku kasutamine on täiesti aktsepteeritav.

Varasemates uuringutes on kindlaks tehtud, et õpiedukus ja õpimotivatsioon sõltuvad oluliselt sellest, kui võrd näeb õpilane end kontrollivat oma tegevust, ehk siis, kui võrd autonoomsena õpilane end tunneb (Hagger 2003, 2005, 2009). Seega on sisemise motivatsiooni arengule kasuks, kui pakutakse õpilaste tööülesannete määramise käigus piisavalt valikuvõimalusi (Hassandra jt. 2003). Võib oletada, et mida rohkem õpilased tunnevad endid õpetaja poolt kontrollitavatena, seda vähem on nad motiveeritud tegevuseks. Antud töö tulemused on kooskõlas varem tehtud uuringutega, kus õpetaja käitumise tajumine õpilasi kontrollivana avaldab negatiivset mõju õpilaste motivatsioonile (Ryan ja Deci, 2000).

Hagger (2003), viies läbi samalaadset uurimust, leidis samuti, et korrelatsioon õpetaja poolse toetuse, motivatsiooni ja kehalise aktiivsuse vahel on tähelepanuväärsed ja positiivsed. Tema töös selgus ka, et autonoomsuse toetuse märkamine kehalises kasvatuses mõjutas vaba aja füüsilist aktiivsust otseselt ja kaudselt läbi motiveerivate sündmuste jada, nagu suhtumine, käitumise kontrolli ja kavatsuse tajumine.

Antud töös selgunud tulemusi saab kõrvutada Hagger *et al.*, (2003; 2005; 2009) läbi viidud uurimusega, mis hõlmas endas õpilaste vabal ajal kehalises tegevuses osalemise ja õpetaja autonoomsuse tajumist. Sellest uurimusest selgus, et õpetaja autonoomsuse toetuse tajumine õpilaste poolt suurendab motivatsiooni ja mõjutab õpilaste käitumist positiivselt. Õpilased on positiivselt meelestatud kehalise tegevuse suhtes ja saavad aru kehalise aktiivsuse vajalikkusest. Mida rohkem suudavad õpetajad oma õpilastele autonoomset tuge pakkuda, seda enam on õpilaste vajadus seotuse järele rahuldatud ja suureneb nende tegutsemise tahe ka väljaspool kehalise kasvatus tunni konteksti.

Vanusevaheliste seoste uurimiseks jagasin õpilased kahte gruppi: 14. ja 16. aastased. 15 aastased õpilased jätsin välja, kuna aastane vanusevahe on liiga väike, et anda olulisi erinevusi. Vanuselisi erinevusi on oluline uurida, sest varasemad uurimused (Biddle ja Chatzisaratis, 1999;

Koka, 2002; Wang ja Biddle, 2001) on näidanud, et õpilaste motivatsioon kehalise kasvatuses ja kehaliste harjutuste suhtes üldiselt alaneb vanuse kasvades. See võib tuleneda sellest, et harjutused ja tegevused muutuvad raskemas. Näiteks muutub akrobaatika keerulisemaks, mis võib motivatsiooni alla viia, sest tunnetatakse, et ei saada hakkama. Minu töös selgus aga, et vanuseti erinevuse seas oli statistiliselt oluline vaid õpetaja poolse toetuse tajumine. Vanemad õpilased tajuvad seda enam kui nooremad. Sama selgub ka kehalise kasvatuses ja vaba aja motivatsiooni kohta. Vanemad tajuvad enam kui nooremad, aga see ei näita statistilist olulisust. Tulemuste erinevus võib tuleneda ka seoses õpetajaga. Näiteks vanematel õpetajatel on küll palju kogemust, aga nad tahavad, et asi oleks nende kontrolli all ja seega ütlevad ise mida ja kuidas tunnis teha. Vanuseti uurides selgub veel, et nooremad õpilased on kehaliselt aktiivsemad, aga vanemad on enam motiveeritud kehaliseks tegevuseks kehalise kasvatuses tunnis ja vabal ajal. See, et nooremad on kehaliselt aktiivsemad kui vanemad võib tulla sellest, et nooremad veel ei tea täpselt mida nad tahavad ja seega proovivad erinevaid tegevusi. Vanematel on aga kindlamad soovid väljakujunenud ja need ei pruugi üldsegi olla spordiga seotud.

Sugudevaheliselt oli oluline erinevus motivatsioonis kehalises kasvatuses ja vabal ajal. Esimesel juhul on see poistel suurem, teisel aga tüdrukutel. Võib oletada, et see võib tuleneda sellest, et poisid on füüsiliselt andekamad ja nad saavad kiiremini uutest harjutustest ja ülesannetest aru, mis lihtsustab õpetaja tööd. Tunnis saab teha rohkem uusi harjutusi ja muuta mängude reegleid põnevamaks, ilma suurema vaevata. Poistel tekib ka omavaheline konkurents tihedamini, mis viib suurema hasardini. Tüdrukud tunduvad rohkem kokkuhoidvad ja ei taha omavahel nii palju konkureerida. Enamus Suurbritannias läbiviidud uuringuid (Ntoumanise, 2002, 2005; Pihu, 2009), mis käsitlevad poeglase ja tütarlaste võrdlust on näidanud samuti, et poeglapsed on rohkem motiveeritud kehalises kasvatuses kui tütarlapsed. See võib tuleneda sellest, et kehalise kasvatuses õpetajad on poistega vabamad ja annavad neile rohkem võimalusi tunni planeerimisel, kuna nad tunnetavad, et poisid mõjutavad tunni kulgu positiivses suunas. Teised andmed polnud küll statistiliselt olulised, aga huvitav oli see, et tüdrukute kehaline aktiivsus võrreldes poistega oli suurem, samas poisid tajusid õpetaja poolset toetust enam. Erinevust poiste ja tüdrukute vahel võib mõjutada ka meedia. Näiteks paljude spordialade puhul kantakse küll võistlust, kus võistlevad on mehed mitte naised. See võib innustada poisse spordiga tegelemisel.

Järgmiseks peaks võib olla uurima õpetajaid, kuidas nemad ise motiveerivad õpilasi kehaliseks kasvatuses ja kehalisteks harjutusteks nende vabal ajal.

6. JÄRELDUSED

Kehalise kasvatuses õpetaja saab oluliselt mõjutada õpilaste sisemist motivatsiooni kehalise kasvatuses tunnis, mille motivatsioonil on oluline seos vaba aja sisemise motivatsiooniga. Kui ka lapsed saavad toetust vanematelt tegeleda kehalise aktiivsusega, on nad sisemiselt motiveeritud nii kehalise kasvatuses tunnis kui ka vabal ajal spordiga tegelemiseks.

Käesoleva töö tulemuste põhjal tehti järgnevad järeldused:

1. Õpetaja autonoomsuse toetuse küsimustik näitas aktsepteeritavat valiidsust.
2. Vanemad õpilased tajuvad enam õpetaja toetust ja on rohkem motiveeritud kehalise kasvatuses ning vabal ajal kehaliste harjutustega tegelemiseks kui nooremad õpilased. Aga nooremad õpilased on kehaliselt aktiivsemad.
3. Tütarlapsed on enam motiveeritud vabal ajal kehaliste harjutustega tegelemiseks kui poeglapsed ning nad on kehaliselt aktiivsemad. Poeglapsed tajuvad aga õpetaja poolset toetust ja on kehalise kasvatuses tegelemiseks rohkem motiveeritud. Kui anda tütarlastele ka suurem vabadus, siis ehk on ka nemad enam motiveeritud kehalise kasvatuses tunniks.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Bagozzi, R. P., & Kimmel, S. K. (1995). A Comparison of Leading Theories for The Prediction of Goal Directed Behaviours. *British Journal of Social Psychology*, 34, 437-461.
- Beck, R. C. (1983). Motivation. Theories and Principles. Prentice-Hall, New Jersly 186-189.
- Biddle, S. J. H. and Chatzisarantis, N. (1999). Motivation for a physically active lifestyle through physical education. In Y. V. Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand, & R. Seiler (Eds.), *Psychology for Physical Educators*, 6-25. Human Kinetics.
- Braad, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic Need Satisfaction as a Motivational Basis of Performance and well-being at Work. Unpublished manuscript, Fordham University.
- Cottlieb, N. H., Chen, M. (1985). Sociocultural Correlates of Childhood Sporting Activites: Their Implications for Heart Health. *Soc Sciens Medicine*, 21, 533-539.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self. Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Volume 38. Perspectives on Motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Duda, J. L., Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
- Frederick, C.M., Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluative theory. *International Journal of Sport Psychology*.
- Godin, G., & Shepard, R. J. (1985). A Simle Method to Assess Exercise Behavior in The Community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10, 141-146.
- Gregson, J. F., Colley, A. (1986). Concomitants of Sport Participation in Male and Female Adolescents. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 10-22.
- Guay, F., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). On the hierarchical structure of self-determined motivation: A test of top-down, bottom-up, reciprocal, and horizontal effects. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 992-1004.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. J. H. (2002b). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity

- and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 3-32.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., Culverhouse, T. & Biddle, S. J. H. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisuretime physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 95, 784-795.
- Hagger MS, Chatzisarantis NLD, Barkoukis V, Wang CKJ, Baranowski J. (2005). Perceived Autonomy Support in Physical Education and Leisure-Time Physical Activity: A Cross-Cultural Evaluation of the Trans-Contextual Model. *Journal of Educational Psychology*, 97:287-301.
- Hagger MS, Chatzisarantis NLD, Hein V, Pihu M, Soós I, Karsai I, Lintunen T, Leemans S. (2009). Teacher, Peer, and Parent Autonomy Support in Physical Education and Leisure-Time Physical Activity: A Trans-Contextual Model of Motivation in Four Nations. *Psychology and Health*, 24:689-711.
- Hassanrda, M., Goudas, M., & Chroni, S. (2003). Examining Factors Associated With Intrinsic Motivation in Physical Education: a Qualitative Approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 211-223.
- Hein, V. (1999). Kehalise kasvatus õpetamisest. Tartu Ülikool.
- Hein V., Müür M., Koka A. (2004). Intention to be Physically Active After School Graduation and its Relationship to Three Types of Intrinsic Motivation. *European Physical Education Review*, 10, 5-19.
- Hollembeak, J., Amorose, J.A. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes` intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Jürimäe, T. (1996). Põhitõdesid tervise fitnessist. Tartu.
- Koka, A. (2002). Perceptions of teacher's feedback and learning environment as predictors of intrinsic motivation in middle school physical education. Master thesis. University of Tartu.
- Krull, E (2000). Pedagoogiline psühholoogia koolipraktikas. Tartu Ülikooli kirjastus.
- Maaroos, J. (1997). Tervisega seonduva kehalise võimekuse testimine. Tartu.
- Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). A Graded Conceptualisation of Self-determination in The Regulation of Exercise Behavior: Development of a Measure Using Confirmatory Factor Analysis. *Personality and Individual Differences*, 23, 745-752.

- Ntoumanis N. A Prospective Study of Participation in Optional School Physical Education Using a Self-Determination Theory Framework. *Journal of Educational Psychology* 2005; 97(3): 444–453.
- Ntoumanis N. Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise* 2002; 3(3): 177- 194.
- Pate, R. R., Small, M. L., Ross, J. G., Young, J. C., Flint, K. H. & Warren, C. W. (1995). School Physical Education. *Journal of School Health*, 65, 312-318.
- Pihu M. The components of social – cognitive models of motivation in predicting physical activity behaviour among school students. *Dissertationes Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*. Tartu University Press; 2009.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived Locus of Causality and Internalization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 749-761.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp.3-33). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L. (1991). Physical Education's Role in Public Health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124-137.
- Soonets, R., Loko, J., Loko, T. M., Roomeldi, M., Põldsepp, I., Haldre, L., Altosaar, K., Heido, R., Popova, A., Saar, S. (1997). *Laste vääркоhtlemine*, Tartu.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental Social Psychology* (pp. 271-360). San Diego, Ca: Academic Press.
- Viru, A. (1999). Liikumisvajadus, -vaegus ja kehaline aktiivsus. „Tervise edendamise Eestis III”. *Konverentsi ettekannete teesid*. TÜ, 75.
- Wang, C. K. J. and Biddle, S. J. H. (2001). Young people's motivational profiles in physical education: A cluster analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 1-22.

LISA

Lisa 1. Töös läbi viidud esimene küsimustik

Küsimustik

Isiklikud andmed

Nimi: _____ Vanus: _____

Klass: _____ Poiss ☐ Tüdruk ☐ (märgi kast)

Sünniaeg: Päev: _____ Kuu: _____ Aasta: _____

Järgnev küsimustik hõlmab küsimusi, mis on seotud Sinu kogemusega kehalise kasvatuse õpetajaga tunnis. Õpetajatel on õpilastega tegelemisel erinevad stiilid ja me soovime teada rohkem, kuidas Sa oled ennast tundnud kehalise kasvatuse õpetajaga kokku puutudes. Palun ole aus ja avameelne. Kogutud andmeid kasutatakse ainult teadustöö eesmärgil ja ei avaldata kolmandatele osapooltele. Palun vasta kõigile küsimustele tehes ring ümber numbrile, mis enim ühtib Sinu arvamusega.

1. Ma tunnen, et minu kehalise kasvatuse õpetaja pakub mulle valikuid ja võimalusi .

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne			Olen täiesti nõus

2. Ma tunnen, et kehalise kasvatuse õpetaja mõistab mind

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne			Olen täiesti nõus

3. Ma olen võimeline olema tunnis avatud oma kehalise kasvatuse õpetajaga

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne			Olen täiesti nõus

4. Minu kehalise kasvatuse õpetaja sisendab minul usku oma võimetesse teha õppetööd hästi .

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne			Olen täiesti nõus

5. Ma tunnen, et kehalise kasvatuse õpetaja võtab mind sellisena nagu ma olen.

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Olen täiesti nõus	

6. Minu kehalise kasvatuse õpetaja teeb kindlaks, et ma tõesti mõistan aine eesmärgi ja seda, mida ma pean tegema.

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Olen täiesti nõus	

7. Minu kehalise kasvatuse õpetaja julgustab mind esitama küsimusi

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Olen täiesti nõus	

8. Ma tunnen suurt usaldust oma kehalise kasvatuse õpetaja vastu.

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne			Olen täiesti nõus

9. Minu kehalise kasvatuse õpetaja vastab minu küsimustele põhjalikult ja hoolikalt.

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne			Olen täiesti nõus

10. Minu kehalise kasvatuse õpetaja kuulab, kuidas ma sooviksin midagi teha.

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne			Olen täiesti nõus

11. Minu kehalise kasvatuse õpetaja saab inimeste emotsioonidega väga hästi hakkama.

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne			Olen täiesti nõus

12. Ma tunnen, et minu kehalise kasvatuse õpetaja hoolib minust kui isiksusest.

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne			Olen täiesti nõus

13. Sellisel viisil, kuidas minu kehalise kasvatuse õpetaja räägib minuga ei tunne ma end väga hästi.

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne			Olen täiesti nõus

14. Enne kui kehalise kasvatuse õpetaja pakub uusi võimalusi harjutuse sooritamiseks, püüab ta aru saada, kuidas mina näen harjutuse sooritamist.

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne			Olen täiesti nõus

15. Ma tunnen, et ma olen võimeline jagama oma emotsioone kehalise kasvatuse õpetajaga.

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne			Olen täiesti nõus

Miks ma harjutan

See osa küsimustikust küsib Sinu osalemise ja pingutamise kohta kehalise kasvatuse tundides. Siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid, nii et palun vasta küsimustele ausalt. Igale küsimusele vastamiseks tee ring ümber numbri.

Miks ma pingutan kõvasti kehalises kasvatuses...

1. sest ma tahan, et kehalise kasvatuse õpetaja arvaks, et ma olen hea õpilane.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

2. sest mul tuleb probleeme kui ma ei tee seda.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

3. sest see on lõbus.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

4. sest ma tunnen end halvasti kui ma ei tee seda.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

5. sest ma tahan, et mul läheks hästi kehalises kasvatuses.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

6. sest see on see, mida minult eeldatakse et ma teen.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

7. sest ma naudin kehalist kasvatust

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

8. sest kehaline kasvatus on mulle oluline.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

9. sest ma saan karistada kui ma ei tee seda.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

10. sest ma leian, et kehaline kasvatus on üks meeldiv tund.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

11. sest ma tunnen ennast süüdi kui ma ei tee seda.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

12. sest ma väärtustan kasu, mida ma saan kehalise kasvatus tundidest.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

13. sest minu kehalise kasvatus õpetaja ütleb, et ma peaksin pingutama.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

14. sest ma saan kehalise kasvatus tundidest rõõmu ja rahulolu.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

15. sest ma tunnen end saamatuna kui ma ei harjuta.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

16. sest kehalise kasvatus tund on väga huvitav.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

17. sest kehaline kasvatus aitab mul õppida ja areneda.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

18. sest ma tunnen häbi kui ma ei tee seda.

1	2	3	4
Väga õige	Natuke õige	Ei ole päris õige	Ei ole üldse õige

Suur tänu Sinu kaasabi eest

Lisa 2

Töös läbi viidud teine küsimustik

Küsimustik

See küsimustik on kehaliste harjutuste kohta, mida Sa teed oma vabal ajal. Vabal ajal harjutamine hõlmab endast kõiki spordialasid ja kehalisi tegevusi, mis paneb Su südame kiiresti lööma ja Sind hingeldama vähemalt 20 minutiks ja seda kolmel päeval nädalas. See EI SISALDA tänaval mängimist ja tegevusi, mida Sa teed kehalise kasvatuse tundides, kuid siia kuuluvad spordiklubid ja kooli spordiringid, milles Sa võibolla osaled peale koolitunde. Meid huvitab kehaline tegevus, mida Sa teed **VÄLJASPOOL KOOLITUNDE**. Siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid, seega palun vasta täiesti ausalt. Sinu vastuseid kasutavad ainult uuringu läbiviijad ning neid ei näidata kellelegi teistele. Palun vasta kõigile küsimustele.

Küsimused Sinu kohta

Nimi _____ Vanus: _____

Klass _____ Poiss ☐ Tüdruk ☐ (märgi kast)

Sünniaeg: Päev: _____ Kuu: _____ Aasta: _____

Me oleme huvitatud kui palju Sa tegelesid kehaliste harjutustega möödunud kuue kuu jooksul oma vabal ajal. Palun pea meeles, et me oleme huvitatud kui sagedasti Sa harjutasid vabal ajal (väljaspool kooli) mitte aga kehalises kasvatuses.

Viimasel kuuel kuul olen ma teinud sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi (Märgi kast ristiga, mis kõige paremini kirjeldab Sinu vastust)

Mitte üldse	Üks kord nädalas	Paar päeva nädalas	Mitmel päeval nädalas	Paljudel päevadel nädalas	Enamikel päevadel nädalas
1	2	3	4	5	6

Nüüd oleme huvitatud Sinu kavatsusest harjutada järgmise 4 nädala jooksul Sinu vabal ajal väljaspool kooli tunde. Palun vasta kõikidele järgnevatele küsimustele tehes märgi kasti, mis kirjeldab kõige paremini Sinu vastust.

Järgneva 4 nädala jooksul kavatsen ma oma vabal ajal teha sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi vähemalt 20 minutit 3 päeval nädalas. (Märgi kast ristiga, mis kirjeldab paremini sinu vastust)

Eba tõenäoline						Väga tõenäoline
1	2	3	4	5	6	7

Järgneva 4 nädala jooksul plaanin ma oma vabal ajal teha sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi vähemalt 20 minutit 3 päeval. (märgi kast ristiga, mis kirjeldab paremini sinu vastust)

Eba tõenäoline						Väga tõenäoline
1	2	3	4	5	6	7

Ma loodan, et järgneva 4 nädala jooksul olen ma suuteline ma oma vabal ajal tegema sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi vähemalt 20 minutit 3 päeval nädalas. (Märgi kast ristiga, mis kirjeldab paremini sinu vastust)

Kindlasti

Kindlasti

mitte

1

2

3

4

5

6

7

--	--	--	--	--	--	--

Need küsimused on Sinu sõbrade kohta. Mõnikord Sinu sõbrad innustavad või toetavad Sind sinu igapäevastes tegevustes. Me sooviksime rohkem teada kas ja kuidas Sinu sõbrad innustavad Sind tegema sporti ja kehalisi harjutusi. Harjutustega tegelemise ja sportimise all me mõtleme tugeva koormusega kehalist tegevust, mis paneb Sind hingeldama ja Su südame kiiresti lööma vähemalt 20 minutiks ja seda 3 päeval nädalas. Siin on mõeldud Sinu kehalist tegevust vabal ajal peale koolitunde. Mõtle kui palju Sinu sõbrad toetavad Sind järgmise 4 nädala jooksul.

1) Ma tunnen, et mu sõbrad pakuvad mulle valikuid ja võimalusi tegeleda vabal ajal spordiga või tugeva koormusega kehaliste harjutustega.

Tee ring numbri ümber

1

2

3

4

5

6

7

Ei ole üldse nõus

Neutraalne

Täiesti nõus

2) Ma arvan et minu sõbrad mõistavad, miks ma oma vabal ajal valin spordiga või tugeva koormusega kehaliste harjutustega tegelemise.

Tee ring numbri ümber

1

2

3

4

5

6

7

Ei ole üldse nõus

Neutraalne

Täiesti nõus

3) Minu sõbrad aitavad mul uskuda oma võimetesse teha vabal ajal sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi.

Tee ring numbri ümber

1

2

3

4

5

6

7

Ei ole üldse nõus

Neutraalne

Täiesti nõus

4) Minu sõbrad innustavad/julgustavad mind vabal ajal tegema sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi.

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

5) Minu sõbrad kuulavad mind kui ma räägin oma vabal ajal spordiga või tugeva koormusega kehaliste harjutustega tegelemisest.

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

6) Minu sõbrad aitavad mul tegeleda vabal ajal spordi või tugeva koormusega kehaliste harjutustega.

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

7)Minu sõbrad toetavad mind, kui ma tegelen vabal ajal spordi või tugeva koormusega kehaliste harjutustega.

<i>Tee ring numbri ümber</i>	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

8) Minu sõbrad annavad mulle positiivset tagasisidet kui ma tegelen vabal ajal spordi või tugeva koormusega kehaliste harjutustega.

<i>Tee ring numbri ümber</i>	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

9) Ma olen võimeline rääkima oma sõpradega spordist või tugevate koormustega kehalistest harjutustest, mida ma teen oma vabal ajal.

<i>Tee ring numbri ümber</i>	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

10) Minu sõbrad hoolitsevad selle eest, et ma saaks aru, miks ma peaksin vabal ajal tegema sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi.

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

11) Minu sõbrad vastavad minu küsimustele vabal ajal spordi või tugeva koormusega kehaliste harjutustega tegelemise kohta.

<i>Tee ring numbri ümber</i>	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

12) Minu sõbrad hoolivad spordist või tugeva koormusega kehalistest harjutustest, mida ma teen vabal ajal.

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

13) Ma tunnen, et olen võimeline jagama oma kogemusi spordist või tugeva koormusega kehaliste harjutustega tegelemisest oma sõpradega

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

14) Ma usaldan suuresti oma sõprade arvamusi spordi või tugeva koormusega kehaliste harjutuste kohta, mida ma teen vabal ajal.

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

Järgnevalt soovime teada saada, miks Sa tegeled vabal ajal kehaliste harjutustega. Kasutades allpool olevaid skaalasid, tee ühele numbrile ring ümber, näitamaks miks Sa harjutad.

Ma teen kehalisi harjutusi vabal ajal.....		Ei ole õige minu jaoks		Mõnikord õige			Väga õige minu jaoks	
1.	...sest teised inimesed ütlevad, et ma peaks harjutama	1	2	3	4	5	6	7
2.	...sest ma tunnen end süüdi kui ma ei harjuta	1	2	3	4	5	6	7
3.	...sest ma hindan harjutamisest saadavat kasu	1	2	3	4	5	6	7
4.	...sest see on lõbus	1	2	3	4	5	6	7
5.	...sest mulle olulised inimesed (vanemad, perekond jne) ütlevad, et ma peaks harjutama	1	2	3	4	5	6	7
6.	...sest ma tunnen häbi kui ma jätan harjutamise korra vahele	1	2	3	4	5	6	7
7.	...sest mulle on oluline harjutada regulaarselt	1	2	3	4	5	6	7
8.	...sest ma naudin seda aega, kui ma teen kehalisi harjutusi	1	2	3	4	5	6	7
9.	..sest teised inimesed ei ole minuga rahul kui ma ei harjuta	1	2	3	4	5	6	7
10.	...sest ma tunnen end saamatuna kui ma vahepeal ei ole harjutanud	1	2	3	4	5	6	7

- | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. ...sest ma arvan, et on oluline pingutada ennast harjutama regulaarselt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. ...sest ma leian, et harjutamine on üks meeldiv tegevus. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. ...sest ma tunnen, et sõbrad /pere avaldavad survet harjutamiseks | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. ...sest ma tunnen ennast halvasti kui ma ei harjuta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. ...sest ma muutun rahutuks kui ma ei harjuta regulaarselt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. ...sest ma saan rõõmu ja rahulolu tunde harjutamisest. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Need küsimused on Sinu kogemuste kohta Sulle kõige tähtsamate inimestega nagu Sinu vanemad ja sugulased, aga mitte Sinu sõpradega. Sinule olulised inimesed võivad Sind paluda midagi teha erineval viisil. Meie soovime teada kas ja kuidas need olulised inimesed paluvad Sinul harjutada ja teha sporti. Harjutamise ja spordiga tegemise all me mõistame tugeva koormusega kehalist tegevust, mis paneb Sinu südame kiiresti lööma ja Sind hingeldama vähemalt 20 minutiks ja seda 3 päeval nädalas. Me mõtleme Sinu vabal ajal harjutamisest peale kooli tunde. Mõtle kui palju need olulised inimesed tõenäoliselt toetavad sind 4 järgmise nädala jooksul.

1) Ma tunnen, et minu jaoks olulised inimesed pakuvad mulle valikuid ja võimalusi kas teha vabal ajal sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi.

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

2) Ma arvan, et minule olulised inimesed mõistavad, miks ma valin vabal ajal spordi või tugeva koormusega kehaliste harjutustega tegelemise

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

3) Minule olulised inimesed aitavad mul uskuda oma võimetusse teha vabal ajal sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

4) Minule olulised inimesed julgustavad/innustavad mind tegema vabal ajal sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi.

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

5) Minule olulised inimesed kuulavad mind kui ma räägin oma vabal ajal spordiga või tugeva koormusega kehaliste harjutustega tegelemisest

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

6) Minule olulised inimesed aitavad minul vabal ajal teha sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi

<i>Tee ring numbri ümber</i>	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

7) Minule olulised inimesed toetavad mind, kui ma teen vabal ajal sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi.

<i>Tee ring numbri ümber</i>	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

8) Minule olulised inimesed annavad mulle positiivset tagasisidet kui ma teen vabal ajal sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi.

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

9) Ma olen võimeline vestlema minule oluliste inimestega sportimisest või tugeva koormusega kehalistest harjutustest, mida ma teen vabal ajal.

<i>Tee ring numbri ümber</i>	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

10) Minule olulised inimesed hoolitsevad selle eest, et ma saaks aru, miks ma peaksin vabal ajal tegema sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi.

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

11) Minule olulised inimesed vastavad minu küsimustele vabal ajal spordiga või tugeva koormusega kehaliste harjutustega tegelemise kohta.

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

12) Minule olulised inimesed hoolivad spordist või tugeva koormusega kehalistest harjutustest , mida ma teen vabal ajal.

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

13) Ma tunnen, et olen võimeline jagama oma kogemusi minule oluliste inimestega spordist või tugeva koormusega kehalistest harjutustest, mida ma teen vabal ajal

Tee ring numbri ümber	1	2	3	4	5	6	7
	Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

14) Ma usaldan suuresti minule oluliste inimeste arvamusi spordi või tugeva koormusega kehaliste harjutuste kohta, mida ma teen vabal ajal.

Tee ring numbri ümber

1	2	3	4	5	6	7
Ei ole üldse nõus			Neutraalne		Täiesti nõus	

Järgmises osas huvitavad meid Sinu hoiakud vabal ajal kehaliste harjutustega tegelemise kohta. (**Tee ring numbri ümber, mis kirjeldab paremini Sinu vastust**)

Tegelemine spordi või tugeva koormusega kehaliste harjutustega vähemalt 20 minutit 3 päeval järgmise 4 nädala jooksul on(**tee ring numbri ümber, mis paremini kirjeldab Sinu vastust ja tee ÜKS ring IGAL real**).

Ebameeldiv	1	2	3	4	5	6	7	Nauditav /meeldiv
Halb	1	2	3	4	5	6	7	Hea
Kasutu	1	2	3	4	5	6	7	Kasutoov
Igav	1	2	3	4	5	6	7	Huvitav
Kahjulik	1	2	3	4	5	6	7	Kasulik

Selles osas soovime teada kui palju on Sul endal kontrolli oma harjutamise üle järgmise nelja nädala jooksul.

Kui suurel määral järgmise 4 nädala jooksul on spordiga või tugeva koormusega kehaliste harjutustega tegelemine vähemalt 20 minutit 3 päeval nädalas Sinu enda poolt kontrollitav(sõltub ainult Sinust). (tee ring numbri ümber, mis paremini kirjeldab Sinu vastust)

Väga vähe kontrollitav							Täielikult kontrollitav
1	2	3	4	5	6	7	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Kui ma tahaksin, võiks ma järgmise 4 nädala jooksul teha sporti / või tegeleda tugeva koormusega kehaliste harjutustega vähemalt 20 minutit 3 päeval nädalas. (tee ring numbri ümber, mis paremini kirjeldab Sinu vastust).

**Ei ole üldse
nõus**

**Olen täiesti
nõus**

1	2	3	4	5	6	7

Ma tunnen, et mul on täielik kontroll selle üle, kas ma teen järgmise 4 nädala jooksul sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi vähemalt 20 minutit 3 päeval nädalas

(tee ring numbri ümber, mis paremini kirjeldab Sinu vastust).

Täiesti vale						Täiesti õige
1	2	3	4	5	6	7

Järgnevalt soovime teada Sulle oluliste inimeste mõtteid ja arvamusi Sinu harjutamise kohta Sinu vabal ajal. Need inimesed võivad olla sõbrad, vanemad ja teised pereliikmed.

Enamus mulle olulisi inimesi tahaksid, et ma teen järgmise 4 nädala jooksul sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi vähemalt 20 minutit 3 päeval nädalas (tee ring numbri ümber, mis paremini kirjeldab Sinu vastust).

Ei ole üldse nõus						Täiesti nõus
1	2	3	4	5	6	7

Enamus inimesi, keda tean, kiidavad heaks kui ma järgneva 4 nädala jooksul tegelen spordi või tugeva koormusega kehaliste harjutustega vähemalt 20 minutit 3 päeval nädalas (tee ring numbri ümber, mis paremini kirjeldab Sinu vastust)

Ei ole üldse nõus						Täiesti nõus
1	2	3	4	5	6	7

Minule olulised inimesed.....(tee ring numbri ümber, mis paremini kirjeldab Sinu vastust)

Mõistavad tugevalt hukka						Kiidavad tugevalt heaks
1	2	3	4	5	6	7

.....minu tegelemise järgmise 4 nädala jooksul spordi või tugeva koormusega kehaliste harjutustega vähemalt 20 minutit 3 päeval nädalas

Enamus mulle lähedasi inimesi loodavad, et ma tegeleksin järgmise 4 nädala jooksul oma vabal ajal spordi või tugeva koormusega kehaliste harjutustega vähemalt 20 minutit 3 päeval nädalas. (tee ring numbri ümber, mis paremini kirjeldab Sinu vastust)

Äärmiselt

Väga

eba
tõenäoline

tõenäoline

1

2

3

4

5

6

7

--	--	--	--	--	--	--

Täname Sind koostöö eest

Lisa 3

Töös läbi viidud kolmas küsimustik

Küsimustik

Isiklikud andmed

Nimi: _____ Vanus: _____

Klass _____ Poiss ☐ Tüdruk ☐ (märgi kast)

Sünniaeg: Päev: _____ Kuu: _____ Aasta: _____

See küsimustiku osa on kehaliste harjutuste kohta, mida Sa teed omal vabal ajal. Vabal ajal harjutamine hõlmab endast kõiki spordialasid ja kehalist tegevust, mis paneb Sinu südame kiiresti lööma ja Sind hingeldama vähemalt 20 minutiks 3 päeval nädalas. See EI SISALDA tänaval mängimist või tegevusi, mida Sa teed kehalise kasvatuse tundides, kuid siia kuuluvad tegevused spordiklubides ja kooli spordiringides pärast kooli. Me oleme huvitatud ainult kehalisest tegevusest, mida Sa teed VÄLJASPOOL TAVALISI KOOLITUNDE. Ei ole õigeid ega valesid vastuseid, seega palun vasta täiesti ausalt. Kogutud andmeid kasutatakse ainult teadustöö eesmärgil ja ei avaldata kolmandatele osapooltele. Palun vasta kõigile küsimustele.

Kui sageli Sa oled teinud viimase 4 nädala jooksul sporti või tugeva koormusega kehalisi harjutusi vähemalt 20 minutit korraga (Märgi ristiga kast, mis kõige paremini kirjeldab Sinu vastust)

Peaaegu mitte kunagi	Mõned korrad	Mõned korrad, kuid vähem kui pooltel päevadel	Ligikaudu poolte päevadel	Enamikel päevadel	Peaaegu iga päeva	Iga päev
1	2	3	4	5	6	7

Ma tegelesin möödunud 4 nädala jooksul aktiivse spordi või tugeva koormusega kehaliste harjutustega 20 minutit korraga järgmise regulaarsusega: (Märgi ristiga kast, mis kõige paremini kirjeldab Sinu vastust)

Igapäev

Enamikel
päevadel

Mõnel
päeval

Vahetevahel

Väga harva

Peaaegu
mitte kunagi

Mitte kunagi

1

2

3

4

5

6

7

--	--	--	--	--	--	--

SINUST JA SINU SUHETEST

See osa küsimusest palub Sinul avaldada oma arvamust isiklike suhete kohta.

Palun tee ring ümber numbrile, mis vastab enim Sinu seisukohale. Igaüks tunneb erinevalt, seega ei ole ükski vastus vale. Me oleme huvitatud sinu arvamusest. Ära peatu liialt kaua iga väite juures ja anna vastus, mis kõige paremini kirjeldab Sinu tundeid. Palun vastake kõikidele küsimustele.

1. Ma teeksin tähtsa otsustuse pigem ise, kui arutaks seda oma sõpradega

1	2	3	4	5	6	7
mitte kunagi						alati

2. Inimene peaks olema teistest sõltumatu nii palju kui võimalik.

1	2	3	4	5	6	7
mitte kunagi						alati

3. Kui ollakse silmitsi raske isiklikku otsusega, on parem ise otsustada kui järgida sõprade või sugulaste nõuandeid.

1	2	3	4	5	6	7
mitte kunagi						alati

4. Kui grupp püüab minu tööd aeglustada, siis on parem lahkuda ja töötada üksi.

1	2	3	4	5	6	7
mitte kunagi						alati

5. Eakad vanemad peaksid elama oma laste juures.

1	2	3	4	5	6	7
mitte kunagi						alati

6. Lapsed peaksid elama oma vanemate juures seni, kuni nad on küllalt vanad abiellumiseks.

1	2	3	4	5	6	7
mitte kunagi						alati

7. Ma võin arvestada oma sugulaste abiga kui ma olen sattunud ükskõik millisesse raskesse olukorda.

1	2	3	4	5	6	7
mitte kunagi						alati

8. Ma arvan, et on alati õige toetuda oma perekonnale ja sõpradele paljude tähtsate asjade puhul.

1	2	3	4	5	6	7
mitte kunagi						alati

9. Ma aitaksin oma võimaluste piirides, kui sugulane räägib mulle, et ta on rahalistes raskustes.

1	2	3	4	5	6	7
mitte kunagi						alati

Mis on Sinu isa töö, millega ta tegeleb

(Palun, kirjeldage oma isa põhitöökohta või ametit detailsemalt ülemisel joonel)

Järgnevas osas soovime teada, kuidas Sa õpid ja sooritad uusi harjutusi ning kuidas Sa tajud kehalise kasvatuse õpetaja tagasiside andmist.

(Märgi kast ristiga, mis kirjeldab kõige paremini sinu vastust)

Kodus ma mõtlen, kuidas sooritada kehalises kasvatuses õpitud harjutust õigesti

Kindlasti

Kindlasti

mitte

1

2

3

4

5

--	--	--	--	--

Harjutades ma mõtlen, kuidas see ülesanne sarnaneb sellega, mida ma juba oskan.

Kindlasti

Kindlasti

mitte

1

2

3

4

5

--	--	--	--	--

Harjutuse paremaks sooritamiseks räägin ma endaga harjutuse sooritamise ajal.

Kindlasti

Kindlasti

mitte

1

2

3

4

5

--	--	--	--	--

Kui õpetaja seletab harjutust, püüan ma seda mõttes sooritada.

Kindlasti

Kindlasti

mitte

1

2

3

4

5

--	--	--	--	--

Ma proovin kehalises kasvatuse õpitud harjutusi sooritada kodus.

Kindlasti

Kindlasti

mitte

1

2

3

4

5

--	--	--	--	--

Õpetaja innustab tihti minu tegevust

Pole nõus

Ei oska öelda

Täiesti nõus

1

2

3

4

5

6

7

--	--	--	--	--	--	--

Õpetaja kiidab mind sageli

Pole nõus

Ei oska öelda

Täiesti nõus

1

2

3

4

5

6

7

--	--	--	--	--	--	--

Kui õpetaja näeb, et ma püüan kõvasti, siis saan temalt alati mõned kiidusõnad

Pole nõus

Ei oska öelda

Täiesti nõus

1

2

3

4

5

6

7

--	--	--	--	--	--	--

SUUR TÄNU KOOSTÖÖ EEST

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Kadi Peedo